

平成30年12月

学校と保育園の合同メニュー えちゴンのぱくもぐランチ マーボー大根

毎月19日は
「食育の日」だゴン



柏崎市では、毎月「食育の日」前後に、市内の保育園と小中学校の給食で旬の食材を使った合同メニューを実施しています。

材料	4人分	作り方
豚ひき肉	60g	①だいこんは1.5cm角に切り、下ゆでする。
おろしにんにく	少々	②しいたけは、水で戻し、みじん切りにする。
おろししょうが	少々	③にんじん・たまねぎは粗みじん切り、ねぎは小口切り、にらは2cmにカットする。
サラダ油	適宜	④鍋にサラダ油をひき、にんにく、しょうが、ひき肉を炒める。
大根	140g	⑤肉に火が通ったら、にんじん・しいたけ・たまねぎ・大根を加え軽く炒める。
玉ねぎ	60g	⑥具がつかれる程度に水を加えて煮る。
にんじん	40g	⑦具材が煮えたら、調味料で味付けし、ねぎ・にらを加える。
干し椎茸ｽﾗｲｽ	2g	⑧でん粉でとろみを付け、ごま油を加えたら完成。
ねぎ	50g	
にら	20g	
みそ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
中華だし	適宜	
豆板醤	適宜	
でんぷん	適宜	
ごま油	適宜	

*大根がおいしい季節になりました。大根は冬になると甘さが増してきます。また今の時期の大根は柔らかく、煮物にぴったりです。たまに、中華風の煮物はいかがでしょうか。マーボー風の汁物は、給食でも人気のメニューです。大根をじゃがいもや白菜にかえて作るのもおすすめです。